

ーマスター会員 プログラム案内ー

平成 22 年 1 月より

スタジオ

プログラム名		内 容	備 考
エアロビクス	脂肪燃焼 シェイプアップ	音楽に合わせて体を動かし、楽しくシェイプアップやストレス解消しませんか？ 有酸素運動の効果で、脂肪燃焼、心肺持久力向上、健康増進が期待できます。	上靴必要
ステップ	脂肪燃焼 シェイプアップ	使ってみるのはただの台…。使ってみるとただ物ではない！ 好きな高さに積み上げて、踏み台昇降でシェイプアップ！！	上靴必要
健美操	姿勢・体調改善 代謝向上	ゆっくりした動きに呼吸を合わせ、ツボや経絡を刺激しながら、たくさんの酸素を体内に取り込むこと で有酸素運動の効果もあります。体の内側から体調を整えていくレッスンです	※裸足又は、靴下で行います。 上靴は必要ありません
簡単エアロ	脂肪燃焼 シェイプアップ	エアロビクスが難しいと思っているあなた！！ このクラスは名の通り、かんたんにエアロビクスができてしまうクラスです。 初心者の方も安心して受講できます。	上靴必要 ※担当者は週替わりとなります。
ヨガ	柔軟性向上 ゆがみ矯正 ストレス解消	カラダの硬いアナタも大丈夫!! ゆったりとした呼吸でポーズを行えば、カラダもほぐれ、キモチもリフレッシュ!! 『スタイル美人』を目指しましょう。『ココロの元気』も与えてくれます。	※裸足又は、靴下で行います。 上靴は必要ありません
パワーヨガ	筋力アップ 代謝向上	従来のヨガに筋トレ要素を含んだレッスン。 連続のポーズを行って、程よい緊張を味わいましょう！！	※裸足又は、靴下で行います。 上靴は必要ありません
バレエストレッチ	柔軟性向上 バランス力向上	跳んだり跳ねたりしません！ 前半は座位でのストレッチ、後半は立位でやさしいバレエの動作を行います。	※裸足又は、靴下で行います。 上靴は必要ありません

ヨガ会員	このクラスは、ヨガ会員のためのクラスです。別途申込みが必要です。 ヨガ会員のみ … 月 3,000 円 (4 回) ほかに使用料 複数会員 … 月 2,000 円 (4 回) ほかに使用料 ※マスター・健康運動教室・産後ピクスに登録している会員
------	--

プール

プログラム名		内 容	備 考
水泳(4泳法)	泳法習得 初心者水泳	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの中から希望の泳法を選んで参加します。 初心者の方でも安心して受講することができるカリキュラムとなっています	※競泳プールにて行います
アクアビクス	筋力アップ シェイプアップ	水の特性を生かした運動を、音楽に合わせて楽しく行います。浮力により、膝や腰の負担 が軽くなり、無理なく安全に運動できます。バランスよく筋肉を使い、シェイプアップにも！	※競泳プールにて行います
流水ウォーキング ～レジャープール～	脂肪燃焼 シェイプアップ	流水プールの効果的な使い方、お教えます。 二ーズの高い水中ウォーキングを、あたたか～い流水プールにて行います。	※レジャープールにて行います 水泳帽子は必要ありません
流水ウォーキング ～競泳プール～	脂肪燃焼 シェイプアップ	フローマシンの水流を利用し、競泳プールにてウォーキングを行います。 初めての方でも簡単に受講できます！！	※競泳プールにて行います

- * 都合によりプログラムの変更がある場合があります
- * 他に毎月プレゼントレッスンが行われます。スケジュールは館内告知、またはホームページでご覧下さい
- * 会員以外のお客様もレッスンを受講できます！受付にて申し込みください
受講料 45分クラス750円 / 30分クラス500円 ほかに使用料